

天白だより 11月号

天白海岸「ハゼ釣り交流会」

【健康福祉部】

天白まちづくり協議会主催 天白地区自治会共催

日 時 令和3年11月20日（土） 9：00～12：00
 小雨決行 雨天時は中止 *中止の場合は午前8時に防災行政無線で連絡します
 集 合 場 所 曾原新田碧川樋門西の空き地集合
 対 象 天白地区の方（小学生以下は保護者同伴）
 定 員 40名（先着順）
 参 加 費 無料
 釣り具が必要な方には1,000円で斡旋します（事前申し込みが必要です）
 持 ち 物 釣り具、クーラーボックスまたはバケツ、ライフジャケット（貸し出しもあります）
 マスク、飲み物など
 申 込 11月2日（火） 8：30～11月12日（金）17：00まで（電話申込可 密56-7920）
 そ の 他 エサ・軍手は用意します

参加者には、お茶・軽食・携帯用
ウェットシートをプレゼント！

第4回親子教室「親子でマイ箸作り」

【公民館部】

天白まちづくり協議会主催 天白地区自治会共催

日 時 令和3年12月11日（土） 13：30～15：30
 場 所 天白公民館 研修室1
 対 象 天白地区の小学生とその保護者の方
 定 員 15名（先着順）
 講 師 松阪市清掃政策課
 参 加 費 無料
 持 ち 物 マスク、飲み物
 申 込 11月2日（火） 8：30～11月30日（火）17：00まで（電話申込可 密56-7920）

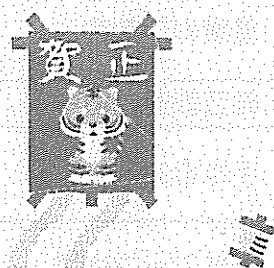
たこ作り教室

【公民館部】

天白まちづくり協議会主催 天白地区自治会共催

日 時 令和3年12月18日（土） 9：00～11：30
 場 所 天白公民館 研修室1
 対 象 天白地区の方
 定 員 40名（先着順）
 講 師 たこ博士 坂井田 茂さん
 参 加 費 200円
 持 ち 物 鉛筆、定規、はさみ、マスク、飲み物
 申 込 11月2日（火） 8：30～12月8日（水）17：00まで（電話申込可 密56-7920）

参加賞はお菓子の紐くじ！



天白まちづくり協議会 天白公民館

海岸清掃ボランティアの募集

地域の皆様のボランティアを募集します。参加者には軍手・お茶・お弁当を用意します。

草刈り機をお持ちの方はご持参ください。ない方の参加もお待ちしております。

日 時 令和3年11月7日（木） 8：00～ 小雨決行
 集 合 場 所 曾原新田公会所 申 込 不要

五桂池みかん狩り&健康ウォーキング

【公民館部】

定員に達しましたので、参加申込受付終了しました。早期のお申し込みありがとうございました。

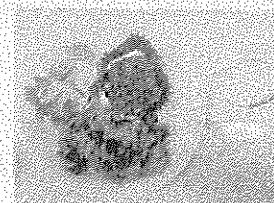
10月の健康料理教室の報告

【公民館部】

10月13日（水）の健康料理教室の参加

者は16名で、楽しく行いました。

なお、今回は11月10日（水）を予定
しております。



《メニュー》
秋のおこわ
里芋のそぼろあんかけ
柿なます
レモンヨーグルトかん

料理講座「前川料理教室」

【生涯学習事業】

毎月の松阪ケーブルテレビでおなじみの前川先生が当講座に来ていただきます。

この機会に参加し、いつもと違ったお料理を楽しみましょう。

日 時 令和3年11月24日（水） 9：30～11：30
 場 所 天白公民館調理実習室
 対 象 松阪市在住・在勤の方
 定 員 定員10名（申込多数の場合は抽選とさせていただきます）
 講 師 前川 智司さん
 参 加 費 500円
 持 ち 物 エプロン、三角巾、マスク、手拭タオル
 申 込 11月2日（火） 8：30 ～ 11月17日（水） 17：00まで（電話申込可 密56-7920）

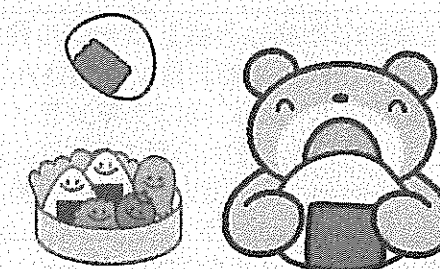
一番だしの取り方の
基本から教わります

《メニュー》
牛ちらし寿司
かぶの酢醤油和え
蒸し卵のすまし汁

子どもクッキング「おにぎり弁当作り」

【生涯学習事業】

日 時 令和3年11月27日（土） 9：30～11：30
 場 所 天白公民館調理実習室
 対 象 天白地区在住の小学生の皆さん
 定 員 定員8名（申込多数の場合は抽選とさせていただきます）
 参 加 費 300円
 持 ち 物 エプロン、三角巾、飲み物、マスク
 申 込 11月2日（火） 8：30 ～ 11月17日（水） 17：00まで（電話申込可 密56-7920）



健康講座《ラジオ体操(松阪版)》

【生涯学習事業】

日時 12月3日(金) 9:15~9:45

場所 天白公民館研修室1

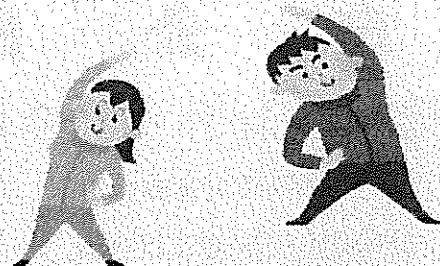
対象 松阪市在住の方

定員 先着15名

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物、マスク

申込 11月2日(火) 8:30~ (電話申込可 密56-7920)



園芸講座《X'masフラワーアレンジ》

【生涯学習事業】

日時 令和3年12月4日(土) 10:00~11:30

場所 天白公民館研修室4

対象 松阪市在住の方

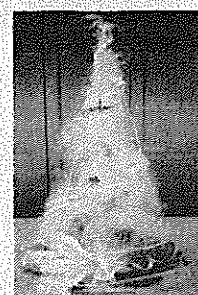
定員 先着10名(申込多数の場合は抽選とさせていただきます)

講師 フラワーデコレーター協会 三矢 令子 さん

参加費 2,500円

持ち物 花切はさみ、ごみ袋、持ち帰り用に30cmくらいの深めの箱(あれば)、マスク

申込 11月2日(火) 8:30 ~ 11月17日(水) 17:00まで(電話申込可 密56-7920)



(昨年の作品)

グッと楽教室~栄養編~天白公民館にて

11月12日(金)10:00~11:30

12月10日(金)10:00~11:30

申込・問合せは第二地域包括センター密42-7255まで

元気でいきいきと生活するためのカギは食べること!バランスの良い食事・必要な栄養の取り方・食事の工夫について、楽しく学んでみませんか?食生活を見直して、体をグッと楽にしましょう!!

「なるほど納得!家庭介護術」を行政チャンネルで放送します

11月11日(いい日いい日)は、介護の日です。

介護する人もされる人も、お互いに身体に負担をかけずに無理なく介護ができる方法を、行政チャンネルで紹介します。ぜひご覧ください。YouTubeでも視聴いただけます。

●放映日/①11月9日(火)~15日(月) ②11月16日(火)~22日(月)

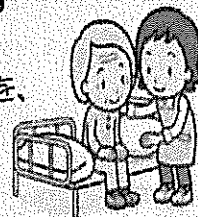
●放映時間/毎時30分~ 約20分間

●内容/①「簡単にできる寝衣やおむつ交換の方法」「腰を痛めない車椅子への移乗方法」

講師:松阪市民病院 看護師・理学療法士

②「家庭での食事の注意点と簡単レシピの紹介」「基本的な口腔ケア」

講師:松阪市民病院 管理栄養士・歯科衛生士 【問】 高齢者支援課 密53-4099



【季節のお楽しみ会】サークル発足します。サークルメンバー募集します。

「季節を感じるお料理」を皆さんで和気あいあいと楽しく始めましょう!

今回は、X'masに向けチキンをメインメニューにしたお料理を提案します。

日時 令和3年11月30日(火) 9:00~12:00
不定期(概ね毎月第4火曜日9:00~12:00)

代表 井下 民恵さん 辻村 マリアさん

会費 1,800円/月

持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、マスク



老若男女問わずみんなで一緒に作って楽しみましょう

天白公民館 受付 密56-7920

《11月の公民館》

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3㊟	4	5	6
		SW吹矢シリウス 楽しい卓球 三雲絵画サークル	文化の日	楽しい卓球 筆ペンで美文字 三雲俳句会	三雲音頭を踊ろう ヨガ Kids English123年 フォトみくも	三雲囲碁クラブ 魔法の鉢作り 岳風会 健康麻雀 絵手紙サークル
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日	SW吹矢シリウス コリトリ体操 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 健康料理 元気アップ体操 健康麻雀	みかん狩り&ウォーキング 楽しい卓球 趣味の会七宝焼 七宝焼 三雲手品サークル	太極拳 グッと楽教室 ヨガ 手話はまぼう	まち協会議 三雲囲碁クラブ 岳風会 Let's English 健康麻雀 親業に親しむ会
14	15㊟	16	17	18	19	20
休館日	スポーツの日	SW吹矢シリウス 陶芸教室 天白松寿会 楽しい卓球 三雲絵画サークル	SW吹矢シリウス 旬の菜園 健康麻雀	みかん狩りウォーキング(雨天時予備日) 楽しい卓球	手作りおやつ フラワーアレンジ ヨガ Kids English123年	ハゼ釣り交流会 三雲囲碁クラブ 岳風会 健康麻雀
21	22	23㊟	24	25	26	27
休館日	休館日	勤労感謝の日	SW吹矢シリウス 前川料理教室 元気アップ体操 健康麻雀	楽しい卓球 趣味の会七宝焼 七宝焼	太極拳 ひらめき教室 手話はまぼう	子どもクッキング 三雲囲碁クラブ 岳風会 Let's English 健康麻雀 伊勢型紙
28	29	30	お車でお越しの方は旧公民館跡地の新駐車場をご利用ください ご利用の際は日程を再確認の上、マスク着用・手指消毒・検温などご理解ご協力をお願いします。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽公民館講座を中止・延期する場合があります			
休館日	休館日	SW吹矢シリウス 季節のお楽しみ会 楽しい卓球 三雲絵画サークル				

《11月の公民館講座》

筆ペンで美文字	11月4日(木)	午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00
健康料理教室	11月10日(水)	午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30
陶芸教室	11月16日(火)	9:30~11:30
手作りおやつ	11月19日(金)	午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30
元気アップ体操	11月10日(水) 11月24日(水)	13:30~15:00